

平成 29年度 5月給食予定献立表 岩国学校給食センター

日	曜	献立名	使 用 食 品 名						I値・ たんぱく質 脂 肪	家庭で とりたい 食品
			血・肉・骨になる		体の調子を整える		熱や力になる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 川下中 なし	月	麦ごはん ビビンバ わかめスープ 牛乳	牛肉 赤みそ 卵 ベーコン	わかめ 牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	にんにく えのきだけ 玉ねぎ	精白米 強化米 新麦 三温糖	米油 ごま油 白ごま 白ごま	719Kcal 27.1 g 23.3 g	芋類 魚介類 果物類
2 岩国西中、 東中、灘中 なし	火	ごはん かつおの磯風味 ほうれん草のおひたし 若竹汁 かしわ餅 牛乳	かつお 豆腐 小豆	青のり しらす干し わかめ 牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし たけのこ えのきだけ	精白米 強化米 三温糖 三温糖 上新粉 砂糖 麦芽糖 水飴	米油 白ごま	785Kcal 36.7 g 16.5 g	卵 肉類 果物類
8	月	県産パン ソフトチーズ スペイン風オムレツ 旬のグリーンポタージュ 牛乳	卵 鶏肉 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム 粉乳 牛乳	ほうれん草 にんじん アスパラガス パセリ	玉ねぎ グリーンピース 玉ねぎ 野菜パウダー	コッペパン フライドポテト でんぷん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 食用油 米油 食用油	779Kcal 31.8 g 26.9 g	魚介類 種実類 大豆製品
9 川下中 1・3年 なし	火	ごはん 焼きししゃも2尾 卵の花の炒り煮 味噌汁 牛乳	おから 鶏肉 油揚げ ちくわ(卵・トリ・I) 豆腐 麦みそ	ししゃも わかめ 牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん 葉ねぎ	干ししいたけ 玉ねぎ えのきだけ	精白米 強化米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	米油	776Kcal 35.0 g 19.9 g	種実類 卵 果物類
10 川下中 なし	水	県産黒糖パン わかめうどん 野菜のごまドレッシング 牛乳	鶏肉 かまぼこ(卵・アジ・タラ)	わかめ しらす干し 牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ 白菜 キャベツ とうもろこし	コッペパン 黒糖 うどん 三温糖	白ごま 米油	722Kcal 30.2 g 21.2 g	芋類 魚介類 きのこ類
11 川下中 1・3年 なし	木	麦ごはん チキンカツカレー ・チキンカレー ・米粉のチキンカツ 野菜サラダ 牛乳	鶏肉 鶏肉 まぐろ水煮	チーズ 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんじん トマトパウダー にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく りんご バナナ・リンゴペースト 野菜パウダー キャベツ きゅうり	精白米 強化米 新麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん はちみつ 米パン粉 でんぷん 砂糖 三温糖	米油 ごまペースト 米油 なたね油 パーム油 米油	837Kcal 30.2 g 24.4 g	種実類 大豆製品 きのこ類
12	金	ごはん さばの照焼 けんちょう オレンジ 牛乳	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	山口県の郷土料理 にんじん 葉ねぎ 大根 ごぼう オレンジ		精白米 強化米 こんにゃく 三温糖	米油	763Kcal 34.1 g 22.5 g	芋類 卵 種実類
15 平田中 1年 なし	月	ごはん シューマイ2個 もやしの中華和え 麻婆豆腐 牛乳	豚肉 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ しょうが にんにく	精白米 強化米 パン粉 でんぷん 小麦粉 水飴 砂糖 三温糖 三温糖 三温糖 片栗粉	白ごま ごま油 米油 ごま油	809Kcal 32.5 g 24.8 g	魚介類 芋類 海藻類
16 平田中 1年 なし	火	ごはん アジ生姜醤油煮 きんぴらごぼう かきたま汁 牛乳	あじ 豚肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう 玉ねぎ 白菜	精白米 強化米 砂糖 三温糖 片栗粉	白ごま ごま油	753Kcal 35.9 g 19.3 g	きのこ類 小魚類 果物類
17 平田中 1年 なし	水	県産パン いちごジャム クリームシチュー ゴマネーズサラダ 牛乳	鶏肉 ロースハム	牛乳 粉乳 牛乳	にんじん パセリ	いちご とうもろこし 玉ねぎ 野菜パウダー きゅうり キャベツ	コッペパン 砂糖 水飴 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マカロニ	米油 食用油 白ごま 卵黄マヨネーズ	829Kcal 33.0 g 27.3 g	魚介類 緑黄色野菜 大豆製品
18	木	ごはん 親子煮 ごま和え 牛乳	鶏肉 卵 ちくわ(卵・トリ・I) 凍り豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 三温糖	米油 白ごま	771Kcal 30.1 g 20.8 g	魚介類 きのこ類 海藻類
19	金	高菜めし 秋吉台高原牛きんぴらコロッケ タイピーエン オレンジ 牛乳	卵 牛肉 豚肉 イカ	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	高菜漬け ごぼう キャベツ 干ししいたけ きくらげ しょうが オレンジ	精白米 強化米 三温糖 じゃがいも パン粉 砂糖 緑豆春雨 片栗粉	ごま油 白ごま 米油 米油	796Kcal 26.5 g 23.8 g	海藻類 小魚類 魚類
22 東中1年 なし	月	県産パン フランクフルト ポイルキャベツ よくばりスープ 牛乳	フランクフルト(鶏肉) ベーコン タラ	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ 玉ねぎ 白菜 ふなしめじ	コッペパン でんぷん 砂糖 三温糖 じゃがいも		783Kcal 32.7 g 31.1 g	卵 種実類 大豆製品
23 東中1年、 平田中3年 なし	火	ごはん いわしの梅煮 ひじきの煮つけ けんちん汁 牛乳	いわし 大豆 油揚げ 豆腐 鶏肉	ひじき 牛乳	しそ にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	梅 大根 ごぼう	精白米 強化米 砂糖 でんぷん 三温糖 砂糖 里芋 こんにゃく	米油 米油	746Kcal 30.4 g 20.5 g	卵 果物類 種実類
24 東中3年、 通津中3年、 平田中3年、 麻里布中なし	水	県産パン マーマレード 魚のピザ焼き ミネストローネ 牛乳	鮭 ベーコン	チーズ 牛乳	ピーマン にんじん かぼちゃ トマト パセリ	夏みかん みかん いよかん 玉ねぎ ホールトマト トマトペースト にんにく 玉ねぎ キャベツ にんにく	コッペパン 砂糖 水飴 砂糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 オリーブ油	780Kcal 36.9 g 26.3 g	種実類 海藻類 大豆製品
25 岩国・東・麻里布中3年、 平田中2・3年、 通津中、灘中 なし	木	ごはん ひじきのり 肉じゃが 卵と小松菜のごま和え 牛乳	かつお 豚肉 ちくわ(卵・トリ・I) さつま揚げ(卵・トリ・I) 卵	のり ひじき にぼし 牛乳	にんじん さやえんどう 小松菜	玉ねぎ もやし	精白米 強化米 砂糖 水飴 じゃがいも こんにゃく 三温糖 砂糖 三温糖	米油 なたね油 白ごま	764Kcal 30.2 g 16.5 g	きのこ類 魚介類 果物類
26 通津・灘中1・3年、 東・麻里布・岩国西中3年、 岩国中2・3年 なし	金	ごはん 八宝菜 中華春巻き ヨーグルト 牛乳	豚肉 イカ うずら卵 鶏肉	ヨーグルト 牛乳	にんじん さやえんどう にんじん	たけのこ 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ 玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし	精白米 強化米 片栗粉 小麦粉 でんぷん 春雨 砂糖	米油 米油 食用油	817Kcal 31.9 g 22.2 g	芋類 種実類 大豆製品
29 岩国・岩国西3年、 灘中1・3年 なし	月	ひじきごはん 五目厚焼き卵 さつま汁 オレンジ 牛乳	鶏肉 油揚げ 卵 鶏肉 豆腐 麦みそ	ひじき 牛乳	さやえんどう にんじん にんじん にんじん 葉ねぎ	グリーンピース とうもろこし たけのこ しいたけ 大根 ごぼう オレンジ	精白米 強化米 三温糖 砂糖 でんぷん さつまいも	米油 食用油	727Kcal 32.0 g 22.8 g	種実類 乳製品 小魚類
30 岩国西中3年、 平田中なし	火	ごはん わかめふりかけ カレイのカレーソースかけ 切干大根のサラダ 豆腐汁 牛乳	かつお節 カレイ ちくわ(卵・トリ・I) 豆腐	わかめ のり わかめ 牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	切干大根 きゅうり 玉ねぎ えのきだけ	精白米 強化米 砂糖 でんぷん 三温糖 でんぷん	米油 米油 白ごま	753Kcal 31.8 g 19.6 g	肉類 芋類 果物類
31 岩国中1年、 岩国西中2年 なし	水	県産パン ブルーベリージャム ボークビーンズ ひじきとツナのサラダ 牛乳	豚肉 大豆 まぐろ水煮	ひじき 牛乳	にんじん	ブルーベリー 玉ねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン 水飴 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター 卵黄マヨネーズ 白ごま	810Kcal 32.6 g 23.9 g	卵 緑黄色野菜 小魚類

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります